

RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Perencanaan Program Latihan Sepakbola
Kode Mata Kuliah	: PSN
Jurusan/Prodi	: PKL/PKO
Semester	: VII (Tujuh)
Pertemuan Ke	: 1 (satu)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	: Identifikasi atlet
Sub Kompetensi	: Mahasiswa mengetahui dan memahami biodata atlet
Indikator Pencapaian Kompetensi	
I. Tujuan Pembelajaran	: Mahasiswa mampu menjelaskan biodata atlet
II. Materi Ajar	: Biodata atlet
III. Metode Pembelajaran	: Ceramah
IV. Langkah-langkah Pembelajaran	: Pembukaan, Inti, dan Penutup
V. Alat/Bahan Ajar	: Handout, Laptop, LCD dan OHP
VI. Sumber Belajar/Referensi	: Buku 1
VII. Penilaian	: Mengajukan pertanyaan mengenai materi yang sudah dijelaskan.

RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Perencanaan Program Latihan Sepakbola
Kode Mata Kuliah	: PSN
Jurusan/Prodi	: PKL/PKO
Semester	: VII (Tujuh)
Pertemuan Ke	: 2-4 (dua – empat)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	: Langkah penyusunan program latihan
Sub Kompetensi	: Mahasiswa mengetahui dan memahami waktu pelaksanaan pertandingan, diaknosis kemampuan awal, penyusunan program latihan, penentuan sasaran dan beban latihan, periodisasi latihan dan umpan balik.
Indikator Pencapaian Kompetensi	
I. Tujuan Pembelajaran	: Mahasiswa mampu menjelaskan waktu pelaksanaan pertandingan, diaknosis kemampuan awal, penyusunan program latihan, penentuan sasaran dan beban latihan, periodisasi latihan dan umpan balik.
II. Materi Ajar	: Waktu pelaksanaan pertandingan, diaknosis kemampuan awal, penyusunan program latihan, penentuan sasaran dan beban latihan, periodisasi latihan dan umpan balik.
III. Metode Pembelajaran	: Ceramah
IV. Langkah-langkah Pembelajaran	: Pembukaan, Inti, dan Penutup
V. Alat/Bahan Ajar	: Handout, Laptop, LCD dan OHP
VI. Sumber Belajar/Referensi	: Buku 1
VII. Penilaian	: Mengajukan pertanyaan mengenai materi yang sudah dijelaskan.

RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Perencanaan Program Latihan Sepakbola
Kode Mata Kuliah	: PSN
Jurusan/Prodi	: PKL/PKO
Semester	: VII (Tujuh)
Pertemuan Ke	: 4-10 (empat – sepuluh)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	: Perencanaan program latihan
Sub Kompetensi	: Mahasiswa mengetahui dan memahami sesi latihan, mikro, makro, menengah dan panjang
Indikator Pencapaian Kompetensi	
I. Tujuan Pembelajaran	: Mahasiswa mampu menjelaskan sesi latihan, mikro, makro, menengah dan panjang
II. Materi Ajar	: Sesi latihan, mikro, makro, menengah dan panjang
III. Metode Pembelajaran	: Ceramah, praktek
IV. Langkah-langkah Pembelajaran	: Pembukaan, Inti, dan Penutup
V. Alat/Bahan Ajar	: Handout, Laptop, LCD dan OHP
VI. Sumber Belajar/Referensi	: Buku 1, 2, 4
VII. Penilaian	: Mengajukan pertanyaan mengenai materi yang sudah dijelaskan dan dipraktikkan.

RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Perencanaan Program Latihan Sepakbola
Kode Mata Kuliah	: PSN
Jurusan/Prodi	: PKL/PKO
Semester	: VII (Tujuh)
Pertemuan Ke	: 11-20 (sebelas–duapuluh)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	: Penyusunan program latihan
Sub Kompetensi	: Mahasiswa mengetahui dan memahami fisik sepakbola, teknik sepakbola, taktik sepakbola dan mental sepakbola
Indikator Pencapaian Kompetensi	
I. Tujuan Pembelajaran	: Mahasiswa mampu menjelaskan fisik sepakbola, teknik sepakbola, taktik sepakbola dan mental sepakbola
II. Materi Ajar	: Fisik sepakbola, teknik sepakbola, taktik sepakbola dan mental sepakbola
III. Metode Pembelajaran	: Ceramah, praktek
IV. Langkah-langkah Pembelajaran	: Pembukaan, Inti, dan Penutup
V. Alat/Bahan Ajar	: Handout, Laptop, LCD dan OHP
VI. Sumber Belajar/Referensi	: Buku 1, 2, 4
VII. Penilaian	: Mengajukan pertanyaan mengenai materi yang sudah dijelaskan dan praktek.

RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Perencanaan Program Latihan Sepakbola
Kode Mata Kuliah	: PSN
Jurusan/Prodi	: PKL/PKO
Semester	: VII (Tujuh)
Pertemuan Ke	: 21-32 (sebelas–duapuluh)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	: Periodisasi
Sub Kompetensi	: Mahasiswa mengetahui dan memahami periodisasi umum, khusus sepakbola, pra kompetisi, kompetisi dan transisi
Indikator Pencapaian Kompetensi	
I. Tujuan Pembelajaran	: Mahasiswa mampu menjelaskan periodisasi umum, khusus sepakbola, pra kompetisi, kompetisi dan transisi
II. Materi Ajar	: Periodisasi umum, khusus sepakbola, pra kompetisi, kompetisi dan transisi
III. Metode Pembelajaran	: Ceramah, praktek
IV. Langkah-langkah Pembelajaran	: Pembukaan, Inti, dan Penutup
V. Alat/Bahan Ajar	: Handout, Laptop, LCD dan OHP
VI. Sumber Belajar/Referensi	: Buku 1, 2, 4
VII. Penilaian	: Mengajukan pertanyaan mengenai materi yang sudah dijelaskan dan praktek.